MARS 2003

Comment COURIR plus vite

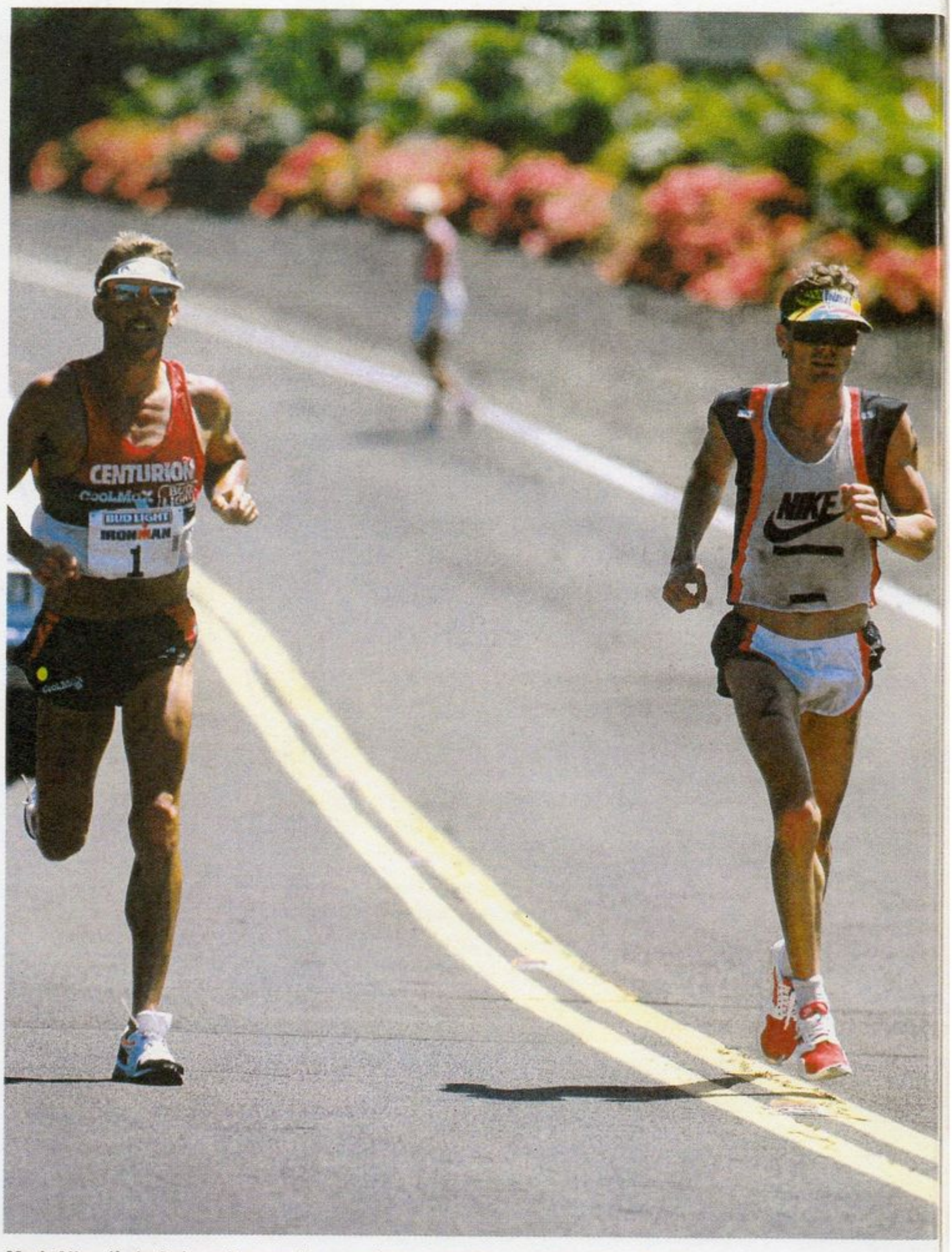
Après la natation en janvier puis le vélo en février, analysons ensemble les spécificités de la dernière discipline de votre sport préféré, la course à pied. Avec un objectif ultime : vous faire courir plus vite !

Par Rodolphe Debureau

PLAN D'ENTRAÎNEMENT

Malgré les apparences, les performances pédestres ont peu évolué en triathlon depuis quinze ans. En 1989, lors de sa victoire sur Dave Scott, Mark Allen a couvert le marathon de l'Ironman d'Hawaii en 2h40 ; au début des années 90, l'Américain avait par ailleurs mis moins de 33 minutes lors des 10 km du triathlon courte distance de Chicago.

Courir plus vite suppose une rigueur certaine, une régularité dans l'entraînement et surtout une analyse approfondie de la spécificité de la course à pied en triathlon. Après avoir observé les triathlètes pendant des années, j'ai remarqué que des erreurs revenaient fréquemment lors des entraînements.



Mark Allen (à droite) avait couru le marathon en 2h40 pour battre Dave Scott lors de l'Ironman d'Hawaii de 1989. Comme quoi, les performances pédestres n'ont guère évolué depuis lors.

A. Le manque de spécificité

La plupart des triathlètes évoluant sur distance olympique (1,5/40/10km) suivent ou copient bien souvent des planifications et des programmes destinés aux purs spécialistes de 10km, ce qui pose plusieurs problèmes.

1. Ces planifications ne prennent pas en compte la fatigue et le stress occasionnés par les efforts fournis en vélo et natation. Un pur coureur à pied peut effectuer deux à trois séances de qualité dans la semaine ; le triathlète qui l'imite augmentera grandement sa charge hebdomadaire de travail. Une séance de qualité par discipline et par semaine est amplement suffisante pour la plupart d'entre vous. La fatigue n'est pas seulement locale mais générale (système immunitaire, nerveux, hormonale).

2. Le triathlète doit se fixer comme objectif de courir en situation de fatigue, c'est-à-dire marqué musculairement et psychologiquement. Compte tenu de la spécificité du triathlon qui impose de courir vite à la pose du vélo, on peut se demander s'il faut réaliser les séances qualitatives en situation d'enchaînement et de pré-fatigue. Cela peut être le cas, mais seulement de temps à temps. Et enchaîner une séance de piste après 15 minutes de home-trainer à 90 bpm de pulsation présente peu d'intérêt.

Il faut que la séance vélo soit suffisamment longue ou intense pour générer un stress qui se rapproche des conditions de course. En revanche, courir, même lentement, après une sortie vélo développe des adaptations. Pas besoin de courir long-

Redistribution des masses sanguines des chaînes antérieures aux chaînes postérieures, modification des repères, aspects psychologiques : pendant l'enchaînement, la fréquence cardiaque est souvent plus élevée, pour la même vitesse de déplacement. Cela est dû également à une déshydratation plus ou moins marquée, un sang plus épais et un volume d'éjection systolique moindre (la fameuse dérive pulsative). Les enchaînements fatiguant beaucoup, il ne faut pas en abuser non plus.

3. Les vitesses sur un 10 km FFA (Ndlr supérieures à celles d'un triathlon courte distance. Environ 103% de la vitesse au seuil anaérobie sur un 10 km FFA et au mieux 100% du seuil anaérobie sur un triathlon CD ! À la pose du vélo, un triathlète est plus proche d'un spécialiste du semi-marathon que d'un coureur de 10 km.

Au niveau international, les meilleurs triathlètes courent à environ 19 km/h, soit 3'10" en moyenne au km, avec un premier mille chronométré en 2'50". Selon moi, cela n'a pas lieu d'être car un départ en sur-régime se paye tôt ou tard. S'il se

course à pied n'a pas beaucoup de sens d'autant que les avantages du negative split (deuxième 5000m plus rapide que le premier) ne sont plus à démontrer.

B. La surestimation des allures

Les triathlètes s'entraînent trop souvent sur des rythmes auxquels ils souhaiteraient évoluer, et non pas sur des rythmes qui reflètent leur niveau réel. Si votre vitesse au seuil anaérobie est de 17km/h, vous devez réaliser des séances au seuil à 16,5km/h-17km/h ; ce n'est pas en travaillant à 18-18,5km/h que vous progresserez plus vite. Bien au contraire : vos résultats en compétition pourraient être bien décevants. Travailler au-dessus du seuil anaérobie n'engendre pas d'adaptations plus rapides, mais une fatigue préjudiciable.

C. La place trop importante de la VMA

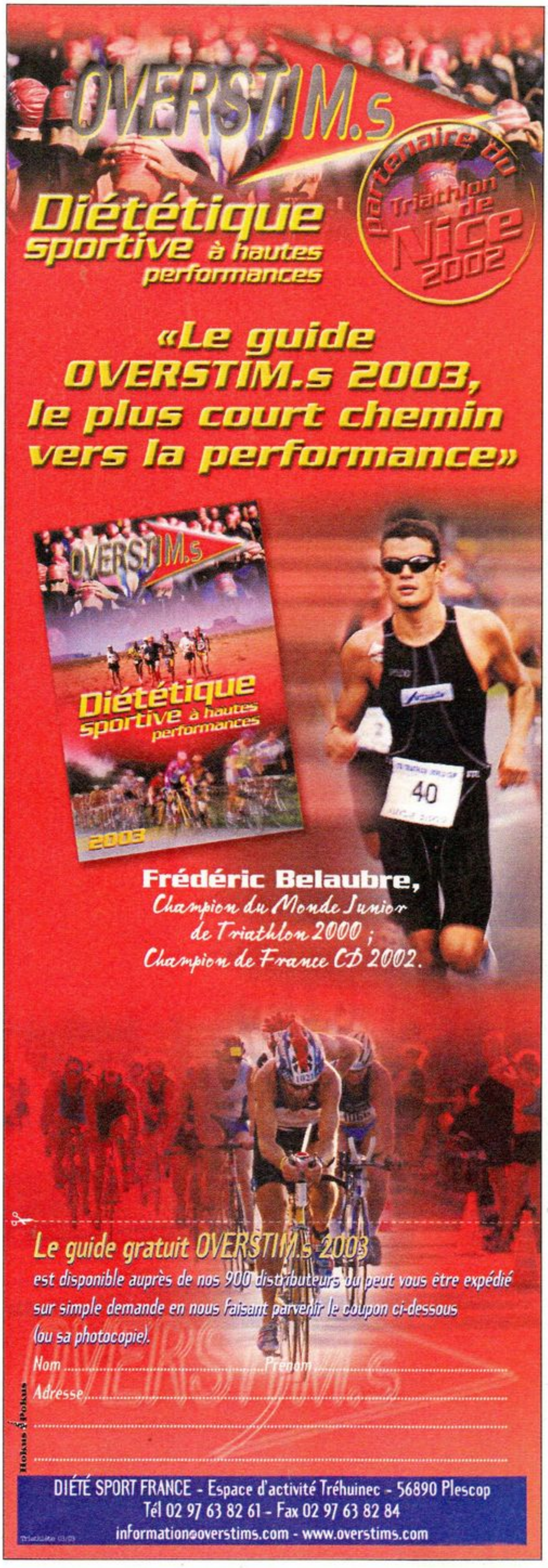
Ah, la fameuse VMA ! Indispensable pour certains, la vitesse maximale aérobie est peu utile pour d'autres. Pour un coureur de 5000 m ou de 10000 m, la place de la VMA accordée pendant l'entraînement doit être prépondérante. Mais pour un triathlète (même à très haut niveau), elle l'est beaucoup moins. La vitesse maximale développant à 100% la filière aérobie est la vitesse au seuil anaérobie, et non la vitesse maximale aérobie : après le franchissement du seuil lactique, les processus anaérobies contribuent en effet fortement à la fourniture d'énergie, et le taux de lactate a tendance à augmenter brutalement (dans ce cas, on ne se situe plus en aérobie stricte). Que cherche-t-on réellement à développer à travers une séance VMA ? Les séries de 200m ou les séances de 30/30 ?

La Vo2max ?

Astrand a montré, dès les années 60, que les intervalles longs (environ 3 minutes) étaient beaucoup plus intéressants pour développer la VO2max que les intervalles courts. S'ils sont moins durs d'un point de vu biomécanique (car courus à allure du record sur 5km environ), ils sollicitent davantage le système cardiovasculaire et le mental. Il n'est donc pas obligatoire de courir à VMA pour développer votre VO2max ! Exemple : 5 x 1000 m (allure 5 km) r = 400 m trot en 2 minutes.

Un 10 fois 200 m ou un 2 fois 10x30"/30" couru à VMA ont peu d'influence sur la VO2max, car les intervalles sont trop courts pour atteindre un débit ventilatoire et cardiaque suffisant. On n'y parvient que sur les dernières répétitions, et le volume total est insuffisant pour stimuler efficacement la VO2max.

Pour développer la Vo2max, courir en ligne droite peut suffire, de même qu'un travail de préparation physique généralisée (corde à sauter, griffé, skipping, etc.)



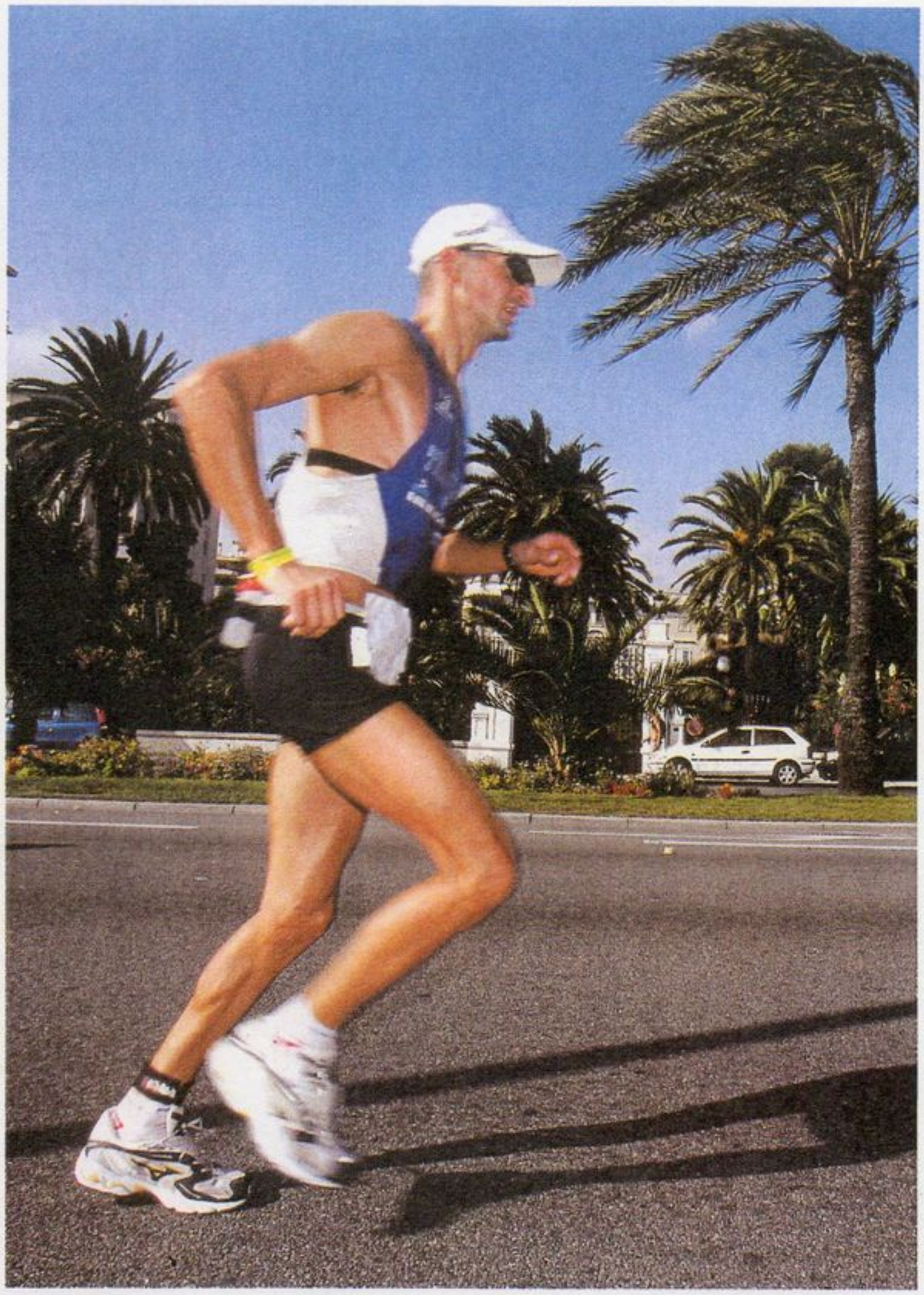
D. L'utilisation de tests peu adaptés

Un coureur de 100 m ne couvre pas 5000 m pour se tester. Il met en place des tests dans des allures ou des filières qu'il utilisera en compétition. Le triathlète se trouve dans le même cas. Or, la plupart des triathlètes utilisent des tests qui visent à déterminer la VMA.

Remarque 1 : Un triathlète peut très bien stagner à VMA et grandement s'améliorer sur ses vitesses au seuil anaérobie.

Remarque 2 : La VMA varie sensiblement selon les tests utilisés. Quelle valeur choisir ? Les tests rectangulaires, type 2000 m ou 3000 m, semblent les plus adaptés si l'allure reste régulière. On ne peut pas conclure qu'un athlète qui réalise 6'20" sur un test de 2000 m a une VMA à 19km/h s'il est passé au premier 1000m en 2'58" et 3'22" au second.

Remarque 3 : Si vous perdez plus de 10% entre un 10km " sec " et un 10km de triathlon, rien ne sert d'augmenter la charge d'entraînement en course à pied. Mieux vaut intensifier votre entraînement vélo pour quitter l'aire de transition le plus frais possible et exprimer ainsi votre niveau intrinsèque de coureur.



Thierry Deketelaere

Les séances clés pour un triatlète.

La sortie longue.

Même un coureur de courte distance tirera avantage à effectuer des séances longues, dépassant les 75 minutes. Pour

LES SEANCES CLÉS

	Sortie longue	Seuil anaérobie			Côtes	Lignes droites	Footing de régénération
		mémorisation	temps de soutien	préfatigue			
Contenu	De 1h15, à 2h00 (2h30 sur certain cycle spécifique pour les triathlètes LD) Compromis progression / récupération / augmentation du risque de blessures	Intervalle de 400 à 600m total 6 à 12 km suivant niveau. Exemple 20x400m r=100m trot en 35"	Intervalle de 1000m à 3000m total 6 à 12 km suivant niveau. Exemple 3x2000m+1x1000m r=400m trot en 2'	15" à 25" continu suivant le niveau	De 30" à 3' récup 100% à 300% du temps d,effort / pourcentage varié. FCMax peut etre atteinte.	Longues de 50m à 100m Volume total de 5 à 40 lignes. Récupération totale. Allure record sur 1000m, pas plus vite. Travailler le relachement et la dynamique du pied.	30' à 45' très lent / inférieur à 80% de la vitesse au seuil, environ 50 battements sous fréquence cardiaque maxi.

les Ironmen, dépasser trop fréquemment deux heures augmentera de façon importante le risque de blessures.

La séance au seuil anaérobie.

Il s'agit d'un travail à l'allure avoisinant celle d'une compétition sur CD. Cette séance peut être divisée en trois groupes.

1. Le travail de mémorisation de l'allure. Un travail au seuil anaérobie sur des intervalles courts (type 400 m) permet de réaliser un kilométrage important à vitesse critique sans trop augmenter la charge de travail. La fréquence cardiaque sera sans doute plus basse que d'habitude, mais les jambes mémoriseront une allure utile d'un point de vu de l'amplitude et de la fréquence de foulées.

2. Le travail du temps de soutien. Courez à la même allure, mais sur des intervalles beaucoup plus longs (4 x 2000 m par exemple pour un triathlète entraîné, récupération de l'ordre de 30% à 50% du temps d'effort).

3. Le travail sur la fatigue. Cela permet de s'habituer à évoluer à vitesse de compétition en situation de pré-fatigue (c'est-à-dire comme sur un triathlon) ou en fin de sortie longue (exemple : 1h10' footing souple + 20' au seuil anaérobie, ou 20' au seuil anaérobie après un contre-la-montre en vélo de 20 km).

La séance de côtes.

En variant le pourcentage et la longueur de la côte, pour stimuler encore plus le recrutement musculaire. L'intérêt est double : le cœur monte plus facilement que sur le plat, et cela accentue la force développée par les membres inférieurs. On augmente toutefois un peu la charge articulaire, ainsi que les contractions excentriques pour revenir au point de départ. Travaillez sur une boucle vallonnée ou en aller-retour dans la côte.

Le footing.

Après une sortie vélo, courir doucement en enchaînement permet des adaptations.

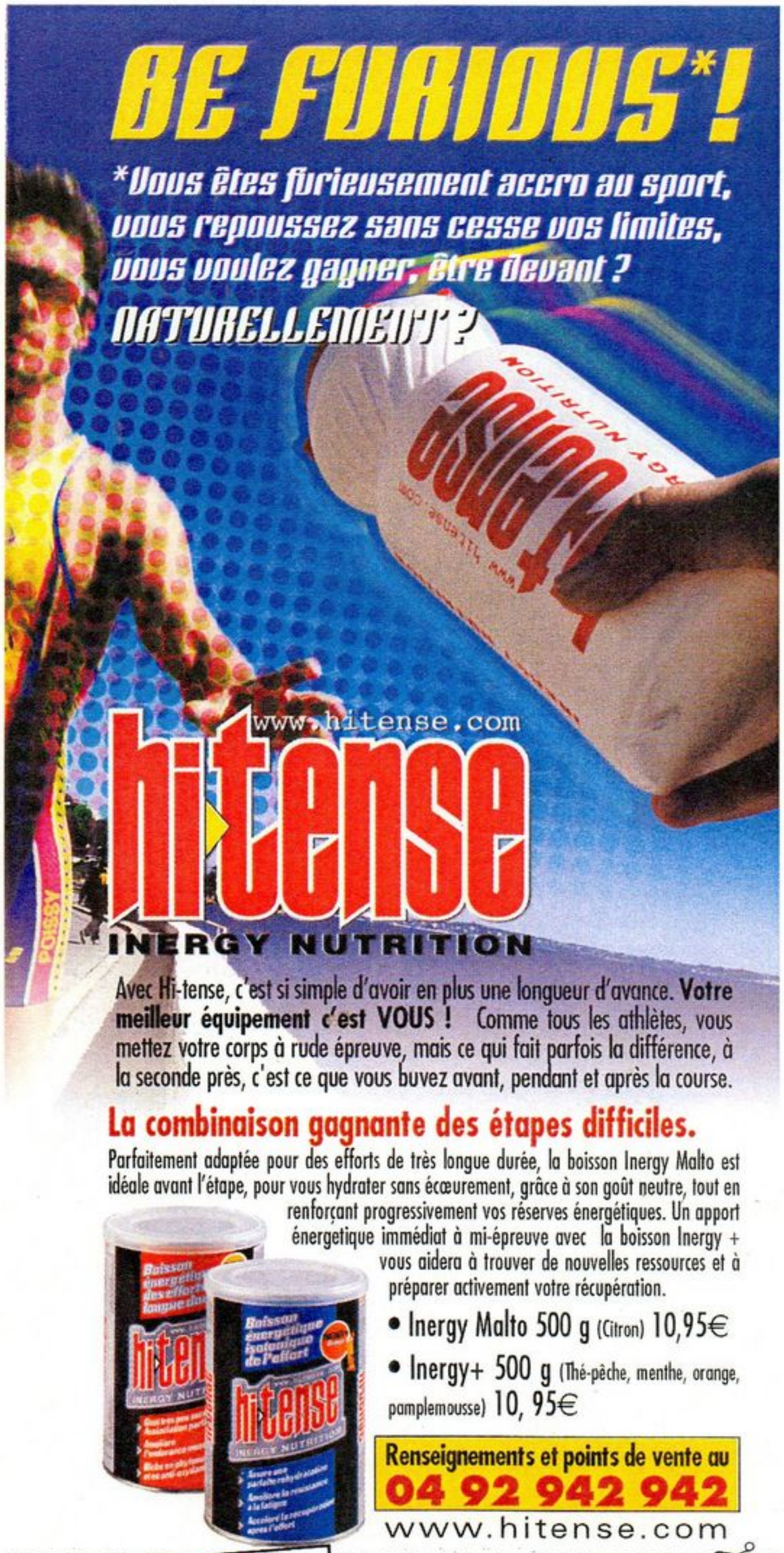
Les lignes droites.

Tout en gardant une charge de travail relativement faible, elles permettent d'effectuer un très bon travail gestuel et technique. La récupération inter-ligne doit être complète pour ne pas retomber dans un travail à dominante cardio-vasculaire (récupération passive sur place ou retour en marchant jusqu'au point de départ).

Les footings de régénération.

Ils permettent d'assimiler tout le travail qualitatif. Durée : 30' à 45' couru lentement.

Ces séances clés imposent aux triathlètes une parfaite connaissance de leurs allures.

BON ENTRAÎNEMENT À TOUS

Renseignements supplémentaires :
rodolphe@onlinetri.com